МАМА

Issue№ 13 **NEWSPAPER FOR PARENTS** August, 2014



Общение в сети

Художник Ольга Громова. http://www.olgagromova.com/

Полный перечень садиков на дому в каждом городе нашего штата можно запросить по тел. 1-800-446-1114

КАК ПРИГОТОВИТЬ ВИШНЁВЫЙ КЛАФУТИ

"Нежный летний десерт, который можно делать с любыми ягодами. Клафути - это нечто среднее между пирогом и запеканкой - ягоды, залитые жидким блинным тестом и запеченные в духовке."

Стр.3



В ДРЕВНОСТИ ДЕТЕЙ НЕ ВОСПИТЫВАЛИ, А ПЕСТОВАЛИ!

Пестование, — это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настройки ребенка на биополе Земли. Оказывается, старославянские "игры для самых маленьких", такие как "сорока-ворона", "три колодца", "ладушки" — и не игры вовсе, а лечебные процедуры.

О том, как правильно "пестовать" малышей, чтобы росли здоровыми и сильными, рассказала начальник отдела семейного воспитания самарского центра Елена БАКУЛИНА. Попробуйте.

Пестование

Если вы ребенка просто пеленаете, моете и кормите — это вы за ним ухаживаете. Если вы говорите при этом нечто вроде: "Ах ты мой сладкий! Давай-ка эту ручку сюда, а вот эту — в рукавчик. А теперь мы наденем памперс" — это вы его воспитываете: ибо человек должен знать, что его любят и с ним общаются.

Умывая малыша, произносите:

Водичка, водичка,
Умой мое личико -
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щечки горели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

А делая массаж или зарядку, приговаривайте пестушки:

Потягушки-потягунюшки,
Поперек толстунюшки.
Ноженьки — ходунюшки,
Рученьки — хватунюшки.
В роток — говорок,
А в головку — разумок…

На ладошках и на стопах есть проекции всех внутренних органов.

И все "бабушкины сказки" — не что иное, как массаж в игре.

Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре "Сорока-ворона кашу варила, деток кормила" стимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша.

На центре ладони — проекция тонкого кишечника; отсюда и надо начинать массажик. Затем увеличивайте круги — по спирали к внешним контурам ладони: так вы "подгоняете" толстый кишечник (текст надо произносить не торопясь, разделяя слоги). Закончить "варить кашу" надо на слове "кормила", проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами: здесь проходит линия прямой кишки (кстати, регулярный массаж между подушечками среднего и безымянного пальцев на собственной ладони избавит вас от запоров).

Дальше — внимание! Все не так просто. Описывая работу "сороки-вороны" на раздаче каши деткам, не стоит халтурить, указывая легким касанием "этому дала, этому дала…" Каждый пальчик вашего младенца надо взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик: он отвечает за работу сердца. Потом безымянный — для хорошей работы нервной системы и половой сферы. Массаж подушечки среднего пальца стимулирует работу печени; указательного — желудка. Большой палец (которому "не дала, потому что кашу не варил, дрова не рубил — вот тебе!") не случайно оставляют напоследок: он ответственен за голову, сюда же выходит и так называемый "легочный меридиан".

Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо как следует "побить", чтобы активизировать деятельность мозга и провести профилактику респираторных заболеваний.

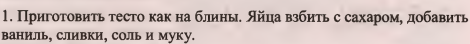
Кстати, эта игра совершенно не противопоказана и взрослым. Только вы уж сами решайте, какой пальчик нуждается в максимально эффективном массаже. *Источник: http://professionali.ru/Soobschestva/psi-faktorvzglyad/v-drevnosti-detej-ne-vospityvali-a-pestovali/*

Рецепт

КЛАФУТИ

Ингредиенты
3 яйца
1/3 стакана сахара + 2 ст.л.
1 ч.л. ванильного экстракта
1 стакан сливок
1/4 ч.л. соли
1/2 стакана муки
2 ст.л. сливочного масла
300 г вишни (или малины)

Способ приготовления:



1. Приготовить тесто как на блины. Яйца взбить с сахаром, добавить ваниль, сливки, соль и муку.
2. Тесто отставить и дать настояться 10 минут.
3. Растопить сливочное масло, слегка обжарить вишню. Присыпать сахаром (2 ст.л.). После того как выделится сироп, переложить вишню в форму, смазанную маслом.
4. Аккуратно залить тестом.
5. Выпекать при температуре 180 градусов около 40 минут.
6. После того как пирог слегка остынет, можно посыпать сахарной пудрой. Подать теплым - со сметаной, взбитыми сливками или мороженым.

Побочные действия при Интернет-знакомствах

Часто приходится слышать, что на сайты знакомств ходят только неудачники или извращенцы, что знакомства по Интернету не только не эффективны, но и могут быть опасными. Дескать, лучше сходить в бар или на дискотеку, чтобы с кем-нибудь познакомиться. Попробуем разобраться, какие из этих мифов правдивы, и какие нежелательные последствия возможны, если подходить к знакомствам по интернету слишком легкомысленно.

Знакомства — для неудачников (заниженная самооценка)

Правда ли, что в Интернете можно познакомиться только с программистами или полными неудачниками?

На сайтах знакомств одни проститутки и озабоченные сексом молодые люди?

Во-первых, на сайтах знакомств их не более чем на улице, в парке или в баре. А во-вторых, Вы сами выбираете и сайт знакомств и цель знакомства. И Вам намного легче найти человека по критериям, задаваемым в поиске по сайту знакомств, чем на улице. Конечно, Вы не застрахованы от того, что Вам не напишут письмо с предложением интима, но заметьте, что Вы лишены всяких физических домогательств, находясь за разными мониторами. Вы просто можете удалить письмо и забыть об этом через секунду.

Зачем мне нужна помощь сайтов знакомств, если я постоянно контактирую с новыми людьми в реальной жизни?

Да... а как много среди них тех, с которым бы Вы хотели прожить жизнь вместе? И почему Вы тогда сейчас одиноки?

Знакомства в Интернете — сплошной обман.

Это Вы о том, что Вы написали письмо кому-нибудь, а он Вам не ответил? А может, он уже встретил свою вторую половинку, но просто забыл удалить анкету? Не отчаивайтесь, напишите другому человеку, третьему... И, быть может, и Вы встретите свою Любовь с большой буквы.

Знакомство через сайты знакомств — это долго, да и накладно...

За те два дня, которые прошли с того момента, как Вы зарегистрировались на сайте знакомств, Вы не встретили свою вторую половинку? А никто и не говорил, что с помощью сайта знакомств можно быстро найти свою любовь, это лишь один из способов знакомств, причём достаточно эффективный. Или Вы за последний год одиночества, до того как поместили свою



Художник Ольга Громова. http://www.olgagromova.com/

анкету на сайт знакомств, можете похвастаться лучшими результатами? Да? А почему Вы всё ещё засыпаете в гордом одиночестве? К тому же Интернет стал для многих более доступным — и на работе, и дома есть выход в Сеть.

Типы пользователей сайтов знакомств. Как распознать потенциальную опасность?

Пикаперы.

В поисках виртуального секса в Интернет выходя пикаперы, мужчины, которые ищут знакомства с целью соблазнения. Пикаперы уверены, что соблазнение — это навык, который можно развить путём постоянных тренировок. Главной их целью является секс, реальный или виртуальный, сейчас это уже не так важно — главное в рекордно короткие сроки убедить женщину, что он самый лучший и единственный.

Главная цель интернет-пикапера — собрать в свою коллекцию как можно больше девушек и поставить напротив их имён галочку — виртуальный секс состоялся.

Как правило, такая девушка или молодой человек общается на сайте знакомств и встречается в реальной жизни не с одним, а сразу с несколькими партнерами

Как вычислить такой вид обмана? Попробуйте зарегистрировать еще несколько аккаунтов и начать общение с человеком, которого вы подозреваете в нечестности. Кстати, учтите, что интернет-казановы очень часто «пишут» девушкам типовые письма. Распознать такие письма легко — они не содержат никакой конкретной информации о представительнице прекрасного пола (нет ни имени, ни слова об увлечениях и индивидуальных чертах).

Особые приметы Пикапера:

1. Чувство юмора и привлекательная внешность
2. Приятен во всех отношениях
3. Быстрое, необычное знакомство
4. Особая настойчивость
5. Разговоры о сексе, и только о нем
6. Желание во что бы то ни стало получить номер телефона
7. После первой победы пропадает на несколько дней
8. Держит всё под контролем
9. Первым назначает свидание
10. Сам выбирает место для встречи, не обсуждая и не идя на компромиссы.

Тролли (шутники)

Излюбленное место обитания троллей — чаты знакомств. Люди приходят туда не только для того, чтобы познакомиться, но и для простого общения на интересующие их темы. Спорные, эмоциональные обсуждения, разворачиваемые на чатах знакомств, — идеальное место для деятельности тролля.

Тролль — «герой-любовник»

Получает острые ощущения от последовательного заигрывания и интриг online с женщинами. Это подстрекает общественную конкуренцию среди женщин, которые когда-то думали, что ласковые имена, стихи, признания в любви посвящались исключительно им. Также зачастую наивная реакция женщин на его действия провоцирует мужчин на следование его манере и соревнование в завоёвании женского внимания, что в итоге приводит к тому, что

преобладающая часть группы концентрируется на флирте, и группа перестаёт выполнять свою основную цель.

Тролли — имитаторы

Проявляется вид этот обмана в следующем: не слишком привлекательная девушка находит в сети фотографию писаной красавицы и ставит ее вместо своей. В итоге, мужчины, общаясь с девушкой, представляют ее совершенно не такой, какой она на самом деле является. Апогеем обмана становится первая реальная встреча, на которую девушка может прийти и сознаться, а может и попросту не появиться. Как раскрыть такой обман? Теоретически, сделать это, конечно, можно. Так, к примеру, вы можете попросить девушку сфотографироваться на фоне свежего номера определенной газеты или своей же страницы в сети. На практике в первом же письме просьба о подобного рода фотографии прозвучит несколько странно, учитывайте.

Мошенники

Обычно к этому виду обмана прибегают девушки, которые после нескольких недель (месяцев) общения начинаю просить у мужчины денег на вещи, поездки, решение вдруг возникнувших проблем и прочее. При этом представители сильного пола, настолько очарованы дамами, что отказать им в спонсорстве просто не могут. В чем секрет успеха такого обмана? Дело в том, что и во время самого знакомства (вплоть до специфики фотографий, а также данных в анкете) и во время последующей переписки мошенницы и мошенники (мужчины также очень часто примеряют на себя роль обольстительной дамы) используют некоторые психологические методики, которые весьма эффективно действуют на мужчин. Как избежать такого вида обмана «знакомств в Интернете»? В первую очередь, мы можем посоветовать вам быть бдительным. Помните, что ваши деньги — это лишь ваши деньги и люди, которые обвиняют вас в скупости, никаких благих чувств к вам испытывать не могут. Кроме того, в знакомстве, обычно, заинтересованы два человека, а это значит, что девушка, жаждущая серьезных отношений, обязательно и сама найдет немного денег для первой встречи. Кроме того, в сети есть специальные сайты с частыми «легендами», именами и фотографиями мошенниц, которые при подозрении в обмане не лишне будет изучить.

Один довольно предприимчивый гражданин Великобритании вступал в переписку через Интернет с нашими ничего не подозревающими дамами, кружил им голову комплиментами, приглашал их встретиться и провести время на одном из Кипрских курортов. Дамы, естественно, соглашались. Приезжали на Кипр, а там уже их ждал в пятизвездочном отеле на берегу моря сам герой-любовник с букетом цветов и колечком на пальчик. Далее были восхитительные три дня с изысканной едой и дорогушим вином в номер. Дамы млели и совсем не интересовались, за чей счет банкет... А зря! Потому что все, я повторяю, все было заказано на их имя! В назначенное время искуситель исчезал, оставив свою даму, распивать какой-нибудь экзотический коктейль в шезлонге на берегу моря, где ее и находили администратор отеля, жаждущий предъявить счет к оплате...

Брачные аферисты

Схема их «работы» традиционна: парень-душка с подвешенным языком становится фаворитом сайта знакомств, заинтересовывает с штук пяток девушек, каждую из которых затем околдовывает в личной аське, все больше и больше «заслуживая» ее доверие. Дело идет к приглашению приехать в гости к девушке на некоторое время, узнать друг друга получше. И ничего не настораживает — ведь это тот очаровательный молодой человек, душой сайта знакомств. Уж ему-то точно можно доверять на все сто. А между тем парень-душка устраивает экстренный тур по разным городам, «путешествуя» от девушки к девушке. После каждого визита у очередной «зачарованной» пропадают из квартиры деньги и ценные вещи. И сам мошенник, разумеется, на сайте знакомств больше не появляется.

Маньяки

Встретить маньяка можно не только на улицах города, но и на сайте знакомств. Хорошо продуманная анкета, несколько привлекательных фотографий и ему не составит труда организовать Интернет знакомство с привлекающей его девушкой.

Зачастую распознать преступника очень сложно, он осторожен и в обычной жизни ничем не отличается от вереницы подобных молодых людей.

Опасность того, что приглянувшийся парень может оказаться маньяком, не должна стать причиной отказа от Интернет знакомств или похода на первое свидание. Продуманные действия и меры предосторожности помогут избежать опасных ситуаций, и убережёт от неприятностей.

Правила безопасности (в основном, для девушек)

Регистрируйтесь на проверенных сайтах знакомств. Почитайте предварительно отзывы о сайте в Интернете, посмотрите, есть ли на сайте официальный адрес и телефон, форма обратной связи.

Домашний адрес ни при каких обстоятельствах, не должен появиться на страницах Интернета. Не сообщайте сразу свой телефон и адрес, пока не узнаете человека лучше.

Внимательно читайте профайлы (анкеты) и смотрите фотографии, прежде чем дать кому-то свои контакты. Если вам кажется что-то подозрительным, то лучше сразу прекратить общение.

Проверьте личность мужчины всеми известными способами. Если намерения вашего собеседника чисты, то он никогда не откажется дать вам адрес своего профиля в какой-нибудь крупной социальной сети.

Не высылайте никому денег, и вообще, не надо жертв.

Если речь идет о знакомстве с человеком из другого города или страны, и мужчина приглашает в гости и обещает оплатить ваши расходы только по прибытию, то не надо брать кредит, залезать в долги и отдавать последнее. Он ведь может и не сдержать слово, и даже вас не встретить.

Если мужчина собрался к вам в гости, забронируйте ему номер в гостинице. Вдруг он окажется психом и испортит вашу или съемную квартиру? Платить за ущерб будете вы. А потом, в гостинице вам не придется готовить ему завтрак, если он вам не понравится.

Не соглашайтесь на встречу в тихом уединённом месте! Кафе или бар будут идеальным местом для первого свидания после Интернет знакомства.

Добирайтесь до места встречи своими силами. Не соглашайтесь на заманчивое предложение заехать за тобой на машине. То же самое касается окончания свидания и момента прощания — садиться в машину к незнакомому молодому человеку может быть опасно.

Закончите первое свидание до наступления ночи. Чтобы понять, хочешь ли ты продолжать отношения с человеком из Интернета, достаточно одного вечера.

Пользователи-завсегдатаи

Для таких пользователей сайты знакомств стали мягким пуховым одеялом, которым можно накрыться с головой, уйти от повседневной реальности и проблем. Знакомства в интернете они превратили в рутину, привычку, и, что бы они не говорили, отказываться от этой игры они не готовы. Их целью не является секс, скорее, им важен факт покорения очередной девушки (или юноши).

Они увязли на сайтах знакомств, как в рыболовных сетях. Попав однажды

и окончательно запутавшись в них, такие люди уже вряд ли смогут самостоятельно выбраться, а если даже и выберутся, то следы такого приключения ещё надолго останутся в психике «человека-webрыбы».

Но самый часто встречающийся тип, которого надо остерегаться во что бы то ни стало, — это игроки. В сущности, они ничего не ищут, кроме развлечений. Порой их развлечения бывают очень жестокими и очень тяжело ранят. Моя подруга однажды нарвалась на такого. Они долго переписывались, уже собирались встретиться в реальной жизни, и в один прекрасный момент ее избранник заявил ей, что у него обнаружили рак и он должен лечь в больницу на операцию. Через месяц она получает письмо от его друга: ее избранник умер. А еще через год она встречает его живым и здоровом все на том же сайте. Я не буду описывать вам душевное состояние моей подруги, не дай Бог нам это пережить.

Похожий случай обсуждался на одном из американских форумов, там тоже у одной американской барышни неожиданно заболел и умер ее виртуальный воздыхатель. Барышня была активна, поэтому провела свое независимое расследование, результаты которого повергли ее в шок — несостоявшемуся «покойному» в реальности было всего 13 лет. Вот оно чудо акселерации.

Психологические ловушки

Ловушка первая - легкость и безопасность создания новых контактов.

Сетевые «отношения» чрезвычайно легко начать, их очень просто закончить. Нет необходимости беспокоиться о том, как вы выглядите, какое впечатление производите на окружающих: другие увидят вас, только если вы этого захотите, и таким, каким вы захотите. Возникает чарующая, увлекающая иллюзия полноценной эмоциональной жизни, лишенной тех неизбежных недостатков и сложностей, которые приносит реальное общение. В чем опасность. Отношения, которые мы строим в реальной жизни, всегда требуют значительного душевного труда по их созданию и поддержанию. Интернет-отношения почти не требуют эмоциональных трудозатрат. Что-то пошло не так? Просто удали этот контакт из своего списка. Заблокируй возможность отправлять тебе сообщения, смени адрес почтового ящика, и начни сначала. Легкость создания контактов отучает вкладывать труд в их поддержание. Результатом становятся многочисленные короткие и пустые виртуальные отношения, страх создавать отношения реальные, желание притупить чувство одиночества новыми и новыми виртуальными романами.

Ловушка вторая. Интернет дает возможность быть не собой.

Вы в реальной жизни - скучноватый бухгалтер или скромный инженер - какая разница? В сети ничто не помешает вам блистать эрудицией (под рукой есть сетевые энциклопедии) и остроумием. Можно выдавать себя за разорившегося олигарха или девушку легкого поведения. Можно примерить на себя и сыграть любую роль, которую всегда хотелось сыграть, но было страшно, стыдно, неловко. В сети неловкость и стыд как по мановению волшебной палочки исчезают - и действительно, разве может быть неловко перед бездушной железякой? В чем опасность. Психологи используют понятие «самоидентичности» для описания совокупности качеств, которые делают человека таким, каков он есть. Сетевые отношения часто приводят к потере «самоидентичности», они позволяют поиграть в «себя-другого», и велик риск заиграться. Происходит смена приоритетов: реальная жизнь начинает казаться скучной преамбулой к «настоящей». Нередко обнажаются скрытые психологические проблемы, настойчиво требующие компенсации. Застенчивый студент в сети становятся хамоватым циником, а скромная домохозяйка - агресивной феминисткой, речь которой изобилует ненормативной лексикой.

Ловушка третья. Особенность сетевого общения такова, что образ другого человека в Интернет-общении совершенно лишен реальности.

Мы наполняем его собственными фантазиями, подспудными желаниями, неудовлетворенными потребностями, и с готовностью верим, что человек по ту сторону монитора действительно таков. Общаясь со своим виртуальным собеседником, люди, конечно же, уверены, что общаются с человеком, который так им подходит, так понимает, всегда внимательно выслушивает, но на самом деле общение происходит с самим собой, люди общаются с образом, который сами же и придумали. При этом содержание реплик, приходящих из-за другой стороны экрана, не имеют значения, так как всё сказанное собеседником будет приписано вымышленному образу и наделено соответствующим смыслом. В чем опасность. Жить в фантазийном мире некоторое время чрезвычайно приятно, однако длить иллюзию бесконечно невозможно. Если Интернет всё же пощадил часть сознания, то возникнет желание встретиться с виртуальным партнёром по-настоящему, здесь-то и выясняется, что созданный идеальный образ вряд ли соответствует действительности, отсюда следует разочарование, а порой даже и депрессия. Однако самая грозная опасность состоит в том, что, увлекшись иллюзией, горя желанием поддерживать ее как можно дольше, люди отрезают для себя возможность создания реальных, настоящих отношений или прерывают уже существующие. Интернет дает колоссальные возможности для развития кругозора человека, его информационной «подпитки». С другой - на нем можно и болезненно зациклиться. Что нередко и происходит. Некоторые с головой уходят в иллюзорно-виртуальный мир, увлеченно общаются с «кибердрузьями», с «киберневестами» и постепенно начинают терять грань, разделяющую реальную, повседневную жизнь с электронными фантомами. Многие говорят, что Интернет развивает коммуникативные способности, но, учитывая односложность интернет-реплик и использование так называемых смайликов, в это с трудом верится. Так при живом контакте интернет-фанат может забыть, какие слова и как надо говорить, как себя держать. Развивается социальная детренированность, а порой - одичание. В современной психиатрии еще не изучены детально интернет-психозы и неврозы. Хотя не очень приятная тенденция наметилась. У чрезмерно озабоченных, а порой и зомбированных Интернетом людей, как правило, жизнь обедняется. Люди мало двигаются, часами прикованы к компьютеру, развивается гипокинезия. Они перестают замечать прелесть окружающего мира, теряют способность к нормальным человеческим отношениям, которые заменяются суррогатными, низменными животными инстинктами к удовлетворению желаний и получению удовольствия. Таким образом, интернет-зависимость часто делает из людей моральных недоадаптантов, с искалеченной психикой и не способных уже жить в человеческом обществе, не принимающем их. Закончить хочется предостережением: за безобидной внешне и модной интернетоманией не проглядите начало серьезного невроза, какого-либо пограничного

психологического синдрома, которые могут привести в конечном итоге к шизофрении.
На какие особенности поведения стоит обратить внимание, чтобы избежать проблем? На этот вопрос мы постараемся ответить в следующем выпусске. Газеты МАМА.

Источник: http://ergosolo.ru/reviews/health/online_dating/



Художник Ольга Громова. http://www.olgagromova.com/



Ну и что мне с тобой , паразитом , прикажешь делать?
- Любить , кормить и никому не отдавать.

****

- Как можно заработать , имея только компьютер и стремление заработать?
- Продать компьютер.

****

Охотника –промысловика Сидорова , легко попадавшего со ста метров белке в глаз , загрызла стая одноглазых белок.

****

****

Теперь я буду отвечать на все неудобные вопросы по методу президента.
- Михалыч, почему у тебя такой бардак в комнате? -Это мировая практика!

****